



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**Департамент психологии и образования**

Школьников Василий Дмитриевич

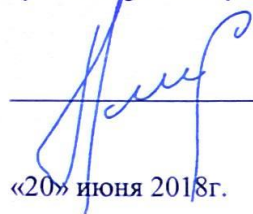
СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЫХ  
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВЫРАЖЕННОСТИ  
ПРОКРАСТИНАЦИИ

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,  
Психологическое консультирование и психодиагностика

Владивосток  
2018

В материалах данной выпускной квалификационной работы не содержатся сведения, составляющие государственную тайну, и сведения, подлежащие экспортному контролю.

Директор Школы искусств и гуманитарных наук



Ф.Е. Ажимов

«20» июня 2018г.

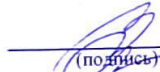
Автор работы



(подпись)

« 20 » июня 2018г.

Руководитель ВКР канд.соц.н., доцент  
(должность, уч. степень, ученое звание)



(подпись)

Лобода О.В.  
(ФИО)

« 21 » июня 2018 г.

Назначен рецензент канд.псих.н., доцент  
кафедры управления ФГБОУ ВО ВГУЭС  
(уч. степень, ученое звание)

Якимова З.В.

(фамилия, имя, отчество)

«Допустить к защите»

Директор департамента

канд.псих.н., профессор

(уч. степень, ученое звание)



(подпись)

В.В. Калита

(и. о. фамилия)

« 22 » июня 2018 г.

Защищена в ГЭК с оценкой

Секретарь ГЭК

подпись

О.В. Лобода

И.О.Фамилия

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

## Оглавление

Введение.....	3
1 Психология предпринимательства. Понятие смысложизненных ориентаций и прокрастинации. ....	6
1.1 Психологический портрет современного предпринимателя .....	6
1.2 Понятие смысложизненных ориентаций в психологии .....	14
1.3 Исследования феномена прокрастинации в современном обществе .....	25
2 Анализ предпринимателей с разной степенью выраженности прокрастинации эмпирического исследования смысложизненных ориентаций молодых.....	37
2.1 Обзор и обоснование методик, применяемых в исследовании, обзор выборки .....	37
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования молодых предпринимателей.....	39
Заключение.....	46
Список литературы.....	49
Приложение А Шкала общей прокрастинации К. Лэй .....	54
Приложение Б Шкала общей прокрастинации Тукмана .....	55
Приложение В Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьева) .....	56
Приложение Г Общая таблица результатов молодых предпринимателей по пройденным методикам на прокрастинацию и смысложизненные ориентации .....	58

## Введение

В сегодняшнем мире предпринимательство является очень мощной экономической и политической силой. В наиболее развитых странах Европы и Америки на долю фирм, в которых занято менее 20 человек приходится от 40 до 55 процентов людей, занятых в частном секторе. Малые фирмы являются жизненной энергией для оздоровления и развития экономики.

В России данные принципы начали работать не так давно, относительно других развитых экономик, что повысило актуальность изучения психологии предпринимательства. Конец XX века стал для России переломным временем, так как именно в это время произошла резкая смена общественно-экономического устройства страны, и в то же время произошло изменение общественного сознания. Произошло появление нового класса общества – предпринимателей и бизнесменов.

Следует отметить, что переход человека из одной социальной группы (например, технической интеллигенции) в другую (бизнесмен) определяется не только суммой денежных средств или материальных благ, имеющихся в его распоряжении, но и во многом его сознанием, которое коренным образом различается у наемного рабочего и свободного предпринимателя. Именно психологический компонент: мотивации, установки, волевые качества и другие личностные параметры - определяет, станет ли человек предпринимателем или нет. Более того, совокупный менталитет жителей страны определяет ее политическую систему, темпы демократических преобразований и характеристики промышленного роста.

Смыслообразующий параметр в данном случае выступает совокупным фактором, определяющим эффективность, осмысленность деятельности, который влияет и на мотивацию, и на волевые качества. В какой-то мере предприниматель является, или должен являться олицетворением этих качеств, что в контексте исследования увеличивает актуальность такой выборки.

В то же время, одним из факторов, который мешает человеку начать собственное дело, это откладывание принятия решения или важных дел на потом. Человек может при этом заниматься какими-либо бесполезными делами, вроде просмотра телевизора и социальных сетей, для этого существует специальный термин: прокрастинация.

Прокрастинация (лат. "pro" - "вместо" и "crastinus" - "завтрашний") - тенденция откладывать выполнение необходимых дел "на потом". Человек остается деятельным, но его активность направлена на посторонние, малозначимые, иногда просто бессмысленные занятия.

С таким явлением хотя бы иногда в жизни сталкивается практически каждый человек, что подтверждает актуальность исследований, направленных на изучение данного феномена. До определенного уровня прокрастинация является частью нормальной жизни, пока не начинает мешать человеку в осуществлении своих важных планов и становится основным типом поведения. Из-за этого человек либо отказывается от своих намеченных планов, либо пытается сделать все в самый последний момент, что может сказаться на конечном результате.

За рубежом проводятся многочисленные исследования прокрастинации, при этом, несмотря на широчайшую распространенность этого психологического феномена в российской среде, в нашей стране подобные исследования стали проводиться не так давно.

Объект исследования (эмпирический): молодые предприниматели г. Владивостока.

Объект исследования (теоретический): смысложизненные ориентации личности.

Предмет исследования: особенности смысложизненных ориентаций у молодых предпринимателей г. Владивостока с разным уровнем выраженности прокрастинации.

Цель исследования: изучить связь между уровнем смысложизненных ориентаций и уровнем прокрастинации у молодых предпринимателей г. Владивостока.

В рамках настоящего исследования для достижения данной цели потребуется решить несколько задач:

1. Сделать теоретический обзор научной литературы, связанный с психологическим профилем молодых предпринимателей
2. Изучить особенности смысложизненных ориентаций у молодых предпринимателей г. Владивостока
3. Изучить понятие феномена прокрастинации и провести обзор научной литературы по этому вопросу
4. Провести опрос молодых предпринимателей г. Владивостока с целью исследования данных характеристик
5. Исследовать связь между уровнем смысложизненных ориентаций и уровнем прокрастинации

Гипотеза: между уровнем смысложизненных ориентаций и уровнем прокрастинации существует статистически значимые различия

Используемые методики:

1. Тест СЖО Леонтьева
2. Шкала общей прокрастинации К. Лэй
3. Шкала общей прокрастинации Тукмана

Применяемые в работе математические критерии: U-критерий Манна-Уитни, непараметрический критерий ранговой корреляции Спирмена.

Выпускная квалификационная работа состоит из оглавления, введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

# **1 Психология предпринимательства. Понятие смысложизненных ориентаций и прокрастинации**

## **1.1 Психологический портрет современного предпринимателя**

В области изучения предпринимательской деятельности существует большое количество исследований, так как данная область деятельности является очень важным элементом функционирования общества. Предприниматель является не только носителем социально-экономических отношений, но и движущей силой для преобразований в стране.

Журавлева Н.А. из института психологии РАН, Москва проводила исследование по государственному заданию ФАНО РФ, в котором исследовались особенности ценностных ориентаций личности предпринимателей. Выяснилось, что ценностные приоритеты взаимосвязаны со структурой экономических представлений и были выявлены жизненные цели, которые связаны с представлением о том, что открытие бизнеса является эффективным средством вложения доходов.

Важным фактором в отношении к предпринимательской деятельности является то, как человек относится к собственности, при этом, данное отношение формируется в зависимости от разных компонентов личности, такими как:

1. Экономическое сознание собственника.
2. Мотивы приобретения собственности, владения ею и ее использования, в основном представляющими собой четыре группы: мотивы нужды, прагматические, предпринимательские мотивы и мотивы независимости и самоутверждения.
3. Способности, знаниям и умениям, которые дают возможность личности владеть и распоряжаться собственностью.
4. Самооценка и самоуважение личности, которое возникает при появлении статуса человека, владеющего собственностью

5. Коммуникативные качества, позволяющие более эффективно распоряжаться собственностью.<sup>1</sup>

Для предпринимательской деятельности деньги являются не просто фактором труда, но и целью предпринимательской активности, но многими бизнесменами этот фактор не выставляется как самоцель, а как необходимое условие для ее осуществления. В данном случае материальное благополучие является средством достижения цели иметь собственное дело, и сама работа над развитием своего дела является ценностью, о чем говорит исследование В.П. Позднякова.<sup>2</sup>

В исследовании С.В. Мещеряковой был изучен уровень патриотизма и смысложизненных ориентаций предпринимателей. В ходе него было выявлено, что чем сильнее человек стремится повышать уровень эффективности своей деятельности, и нацелен на повышения уровня образования, а также если он обладает разносторонними интересами, то у данных предпринимателей отмечается высокий уровень патриотических знаний и понимания необходимости патриотического поведения.<sup>3</sup>

В другом исследовании Н.А. Журавлевой был проведен анализ ценностных ориентаций предпринимателей в контексте долгосрочной динамики, начиная с 1990х годов и заканчивая 2006 годом. Была обнаружена тенденция на повышение социальной ответственности и увеличение значимости этических ценностей. Меньшую роль стало иметь приобретение собственности и получение свободы и независимости. Автор это объясняет улучшением социально-экономического положения в стране, которое привело к увеличению уверенности в завтрашнем дне и улучшением материального положения. Также данным изменениям способствовало увеличение количество

---

<sup>1</sup> Журавлева Н.А. Роль психологических факторов в экономическом поведении российских предпринимателей // Вестник научных конференций 2015 - № 1-2 (1). – С. 57-63

<sup>2</sup> Поздняков В.П. Предпринимательство как ценность и ценности российских предпринимателей // Россия в глобализирующемся мире. М., 2007.

<sup>3</sup> Мещерякова С.В. Связь патриотизма со смысложизненными и ценностными ориентациями у российских предпринимателей // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2007. № 4. С. 215-219



знаний о ведении бизнеса и в целом повышения профессионализма, что позволило уменьшить риски.

Также были выделены факторы, которые чаще всего обуславливают успех предпринимательской деятельности: из когнитивной сферы выделяют креативность, из регулятивной сферы внутреннюю мотивацию и настойчивость в достижении целей, в области коммуникативной сферы это организаторские и лидерские качества, а также нонконформизм. Помимо внутренних качеств, есть также и непсихологические факторы, которые тоже увеличивает вероятность успешного бизнеса, например наличие прошлого опыта ведения подобной деятельности. Об этом нам говорит опыт современных успешных людей, которые смогли добиться успеха далеко не с первой попытки.<sup>4</sup>

А.К. Слижевский и А.Н. Слижевская в своем исследовании пытались описать социально-психологический портрет личности предпринимателя, в ходе опроса студентов было выявлено, что по мнению студентов для успеха в деятельности важно обладать такими качествами как лидерство, гибкость, решительность, готовность к риску, стрессоустойчивость, терпимость к неопределенности, коммуникабельность и др.<sup>5</sup>

Подобным вопросом занималась также Н.А. Воробьева: изучая образ предпринимателя, она провела исследование, опросив различные возрастные группы, от школьников до пенсионеров, в ходе которого большая часть социально-психологических признаков совпала с исследованием, описанным выше, но также выделялись такие деловые качества как трудолюбие, предприимчивость, умение прогнозировать, целеустремленность, расчетливость. Также выявились различия в представлении о предпринимателях у разных возрастных групп, например, у пенсионеров отношение к предпринимателям менее положительное, чем у более молодых респондентов, также пенсионеры чаще выделяют в группе коммуникативных

---

<sup>4</sup>Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций предпринимателей в условиях макросоциальных преобразований// Психологический журнал 2015, том 36, № 1, С. 46–60

<sup>5</sup> Слижевский А.К Социально-психологический портрет личности предпринимателя/ А.К. Слижевский, А.Н. Слижевская // Инновационная экономика и общество – 2016. - №3 (13). С. 102-107

характеристик «решительность», а школьники, студенты и работающие – «общительность».

Также в ходе анализа предпринимательской деятельности выявились проблемы его развития в России. Существуют как внешние, так и внутренние причины. Среди внешних выделяются экономические проблемы и слабая законодательная поддержка малого бизнеса, но в то же время внутренними проблемами является слабая психологическая готовность населения с подобной деятельности.<sup>6</sup> Возможно, это связано с ментальностью и устоявшимися качествами, такими как низкая инициативность и некоторый коллективизм, унаследованный из советского времени, из которого идет нежелание нести ответственность за свою деятельность.

Проблема социальной ответственности личности – одна из важнейших в области экономической психологии.

Теоретическая модель, разработанная Анненковой Н. В, Буяновой С.М. и др, позволяет рассмотреть четыре структурно-функциональных компонента и, соответственно, четыре типа личной социальной ответственности, наиболее полно описывающих данный феномен:

- экстернальная (статусная) или внешняя социальная ответственность (основывается на внешних факторах, которые помогают повышению самооценки, формированию позитивного имиджа в глазах окружающих);
- интернальная или внутренняя социальная ответственность (основана на чувстве долга и моральных обязательствах);
- прагматическая социальная ответственность (основана на получении выгоды в результате социально-ответственного поведения);
- конформная социальная ответственность (неверие в возможность честной и полноценной реализации социально-ответственных программ в обществе).

---

<sup>6</sup> Воробьева Н.А. Образ предпринимателя у школьников, студентов, работающих и пенсионеров // Вестник кемеровского государственного университета 2010 - №3 (43). – С. 48-54

Существует тенденция к повышению личной социальной ответственности с возрастом. Высокие показатели по этому параметру связаны с позитивным отношением к людям, потребностям быть рядом с другими, уважительное отношение к окружающим и т.д. Но в то же время, люди с высоким уровнем личной социальной ответственности по отношению к компании в меньшей степени проявляют настойчивость и в большей степени импульсивны.

Также согласно данным исследованиям, существует соотношение между высоким уровнем личной социальной ответственностью и низкой значимостью для респондентов к поддержанию и уважению обычаев, традиций. Иначе говоря, можно сказать, что стремление к чему-то новому и уход от привычных устоев связан с высоким уровнем личной социальной ответственности. Высокий уровень личной ответственности связан с тем, что человек надеется на себя, может действовать сам, решителен, готов упорно достигать цели, организован и принимает ответственность на себя по личным вопросам и за общее дело.<sup>7</sup> Во многом эти качества соотносятся с качествами, которые свойственны предпринимателям.

Определены особенности ответственного отношения предпринимателей в зависимости от группы, с которой он взаимодействует. Наибольший уровень ответственности у предпринимателей наблюдается по отношению к «партнерам» и «заказчикам». Отношения к данным группам взаимодействия в меньшей степени связано с оценками опыта взаимодействия и завязывается либо на перспективах будущего краткосрочного взаимодействия как в случае с «заказчиками», либо опирается на понятие взаимозависимости при партнёрстве.<sup>8</sup>

Описывая психологический портрет предпринимателя, описывая его качества, стоит заметить, что многие характеристики будут меняться в

---

<sup>7</sup> Анненкова Н.В. Психология социальной ответственности молодых российских менеджеров и предпринимателей в условиях инновационной экономики/ Н.В. Анненкова, С.М. Буянова - М.: Изд. «Спутник +», 2015. – 150 с.

<sup>8</sup> Позняков В.П. Итоги и перспективы исследования российских предпринимателей с позиций концепции психологических отношений// Знание. Понимание. Умение, 2014 - №1 – С. 267-275

зависимости от того, на каком этапе становления своей деятельности находится человек, только открывает свое дело или уже успешен некоторое время. Многие качества формируются в результате полученного опыта. Либ И. И. решил исследовать данные особенности у девушек-предпринимателей и успешных женщин, также занимающихся предпринимательской деятельностью, и в результате выяснилось, что начинающие предприниматели имеют установку на свободу, как главную ценность, как же при анализе смысложизненных ориентаций 71% девушек и 47% женщин воспринимают свою жизнь как интересную и наполненную смыслом. Было установлено, что женщины-предприниматели имеют более осмысленные представления о целях в будущем (73% против 32% у девушек). Это может нам сказать о том, что более молодые девушки меньше задумываются о будущем, а больше живут сегодняшнем или вчерашним днем. Также установлено, что 100% женщин и 68% девушек ориентированы на достижение высоких результатов в деятельности.<sup>9</sup>

Верещагина В.С. в своем исследовании рассматривала различия между различными типами предпринимателей и изучала качества, которые соответствуют данным типам.

Согласно результатам опросника Дж. Холланда наиболее преобладающим является предпринимательский тип (34%), которому присущи организаторские способности, способности к организации и убеждению, навыки межличностного взаимодействия. По результатам теста на тип личности Майерс-Бриггс у всех испытуемых преобладает шкала ESTJ (интроверсия, ощущение, мышление, суждение). Из этого можно сделать вывод, что предприниматели являются, как правило, надежны, реалистичны, опираются на факты, склонны к четкости и логичности. Также при оценке склонности к риску и мотивации выявилась обратная связь между мотивацией к успеху, т.е. чем выше мотивация к успеху, тем ниже склонность к риску.

---

<sup>9</sup> Либ И.И. Сравнительное исследование субъектов, начинающих предпринимательскую деятельность и успешных предпринимателей// Вісник одеського національного університету. психологія, 2015 - Том: 20 № - 2-1 (36) – С. 115-124

По мнению Г.В. Черкасова, предпринимательство не всегда соответствует моральным, нравственным и этическим требованиям, поэтому в своей работе им была поставлена задача составить некий психологический портрет идеального предпринимателя. Было проведено большое количество различных исследований, в ходе которых был сформирован определенный психологический портрет российского предпринимателя, который имеет и универсальные свойства, характерные и для предпринимателей из других стран, а также и уникальные, свойственные специфике российской среды.

Большая часть исследователей сходится на том, что основными составляющими психологического профиля идеального предпринимателя являются следующие характеристики: в интеллектуальном блоке – компетентность, комбинаторный дар, развитое воображение и фантазия, интуиция, креативность, умение мыслить на перспективу; в коммуникабельном блоке – умение координировать сотрудников, способность в проявлении гибкости в общении с другими людьми и в тоже время способность проявлять нонконформизм; в мотивационно-волевом блоке – склонность к риску, внутренний локус контроля, стремление бороться и побеждать, потребность в самоактуализации и общественном признании, преобладание мотива достижения над мотивом избегания неудачи. Но также стоит отметить и отметить психофизиологический блок качеств, таких как психическое и физическое здоровье, адекватная оценка своих возможностей, психологическая устойчивость и оптимизм, а также энергичность.<sup>10</sup>

Мотивация является одной из составляющих психологического портрета предпринимателя и оказывает очень важное влияние на его поведение. Кратко мотивацию можно описать как то, что побуждает человека к действию. Существует 3 типа мотивации:

1. Материальная – стремление к повышению дохода, уровня жизни, расширение бизнеса

---

<sup>10</sup> Черкасов Г.В. Психологический портрет предпринимателя: черты характера// Социогуманитарный вестник, 2013. № 3 (12). – С. 55-57

2. Трудовая – заключается в создании условий труда и процесса, который будет не только доходным, но и интересным и полезным

3. Статусная – стремление достичь более высокого уровня в своей профессиональной деятельности, в повышении статуса. Часто люди с преобладающим типом данной мотивации стремятся пойти в выборные органы власти.

Другими критериями мотивации является направленность либо на достижение успеха, либо на избегание неудач, иначе можно сказать на положительную или отрицательную.

В контексте исследования психологического портрета предпринимателя, главными мотивационными источниками для них — это стремление к успеху, мотивация достижения.<sup>11</sup>

Сама среда предпринимательской деятельности является достаточно конкурентным пространством, в котором есть как успешные, так и неуспешные предприниматели. Две данные группы на предмет толерантности к неопределенности исследовала Е.В. Белова.

Наличие неопределенности является важным фактором в предпринимательской деятельности, так как данный процесс идет как правило не по шаблону без четкой инструкции, и от предпринимателя требуется умение действовать в том числе в условиях неопределенности. Таким образом у успешных предпринимателей более выражены те качества, которые можно отнести к данному конструкту: интернальность, готовность к риску, гибкость мышления, креативность, нервно-психическая устойчивость, уверенность, спокойствие. При этом в результате факторного анализа неуспешных предпринимателей выявились такие факторы, как фактор «устремленности на личную цель», «неоправданного риска» и «деструктивного лидерства»,

---

<sup>11</sup> Черкасов Г.В. Психологический портрет предпринимателя: черты характера // Социогуманитарный вестник, 2013. № 3 (12). – С. 58-59

последние факторы можно определить как проявление интолерантности к неопределенности.<sup>12</sup>

Все данные результаты о тех или иных свойствах успешных предпринимателей чрезвычайно важны, в том числе в профориентационной работе, в том числе в школах и вузах. В том числе данные знания важны и для практической работы психолога в рамках консультирования и коррекции с предпринимателями, которые, к примеру, имели неудачный опыт ведения бизнеса. И поэтому, зная, какие способности необходимы для успешной предпринимательской деятельности, можно выявить и работать над этими качествами с клиентом, если они недостаточно развиты.<sup>13</sup>

## **1.2 Понятие смысложизненных ориентаций в психологии**

Смысложизненные ориентации – это целостная система сознательных и избирательных связей, отражающая направленность личности, наличие жизненных целей, осмысленность выборов и оценок, удовлетворенность жизнью (самореализацией) и способность брать за нее ответственность, влияя на ее ход.

Смысложизненные ориентации человека рассматриваются в психологии как результат осознания ценностей, целей и смысла собственной жизни. Таким образом, смысложизненные ориентации личности рассматриваются рядом с такими понятиями как «ценностные ориентации», «жизненные цели» и «смысл жизни». Как указывает Д.А. Леонтьев, личностные ценности являются одновременно и источниками, и носителями значимых для человека смыслов.<sup>14</sup> У А.В. Серого есть своя система личностных смыслов, согласно которой существует четыре структурных уровня их организации: биологический,

---

<sup>12</sup> Белова Е.В. Толерантность к неопределенности в структуре личностных особенностей предпринимателей // Вестник ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2016 - №2. – С. 85-93

<sup>13</sup> Шагидаева А.Б. Психологические аспекты предпринимательских способностей и их прикладное значение // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения, 2017 - №4 (35). – С. 39-43

<sup>14</sup> Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с. 64.

индивидуальный, личностный и смысложизненный.<sup>15</sup> Причем если личностный уровень смыслов является своего рода ценностными ориентациями, помогающие личности социализироваться в обществе, то смысложизненный уровень выполняет функцию генерализации и операционализации смыслов всех остальных уровней и выступает в качестве смысложизненных ориентаций личности. Можно выделить, по крайней мере, два основных значения понятия «смысложизненные ориентации личности», которые встречаются в научной литературе. В первом варианте данное понятие выступает синонимом «ценностных ориентаций», то, куда направлены смыслообразующие ценности. В частности, М.С. Яницкий с соавторами говорят о тесной связи между ценностями и смыслами и их взаимозависимости. «Ценностные ориентации, определяющие жизненные цели человека, выражают соответственно то, что является для него наиболее важным и обладает для него личностным смыслом»<sup>16</sup> Второе значение смысложизненных ориентаций личности во многом опирается на одноименный тест, разработанным Д.А. Леонтьевым в 2006 году, на основе адаптации теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо.<sup>17</sup> Тест «Цели жизни», исследует у индивида процесс онтологической значимости жизни, в своей теоретической основе во многом опирается на теории стремления к смыслу В. Франкла. В своей работе он вводил такие понятия как экзистенциальная фрустрация, которая выражается в неудача в поиске человеком смысла своей жизни и вытекающее из нее ощущение утраты смысла экзистенциальный вакуум. Также он пришел к выводу, что эти понятия являются причиной ноогенных неврозов, («экзистенциального вакуума»), которые в отличие от других видов неврозов выражаются в апатии и скуке, также люди говорят о потере смысла жизни и как следствие вызывает упадок универсальных ценностей (В. Франкл, 1990, с. 295).

---

<sup>15</sup> Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А.В. Серый; науч. ред. М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 272 с.

<sup>16</sup> Яницкий М.С. Ценностно-смысловая парадигма как основа постнеклассической педагогической психологии / М.С. Яницкий, А.В. Серый, Ю.В. Пелех // Философия образования. 2013. № 1. С. 175–186.

<sup>17</sup> Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев – 2-е изд. – М.: Смысл, Серия: Психодиагностическая серия, 2006. – 22 с.



В таких случаях у человека может возникать ситуация неопределенности, когда никто и ничто не могут сказать, что ему делать. В. Франкл утверждал, что человек обретает смысл жизни, переживая определенные ценности. Ценностями личности, по его мнению, являются смыслы, которые свойственны человеку и всему человечеству на всем этапе исторического развития, названные универсалиями смысла.<sup>18</sup>

При этом нельзя утверждать, что все разговоры о смысле и изучении смысла можно назвать экзистенциальным подходом, т.к. может применяться и в других областях психологии, например, в деятельностном подходе. Как известно, А.Н. Леонтьев разрабатывал проблему личностного смысла в рамках теории деятельности. Он показал, что смысл создается в результате отражения субъектом отношений, существующих между ним и целью его действия. Личностный смысл порождается отношением мотива к цели, при этом смыслообразующая функция принадлежит мотиву. А предмет, имеющий для человека смысл переходит в целенаправленное действие, т.е. смысл выступает в роли источника целеполагания. Мотивы придают сознательному отражению субъективную окрашенность, выражая значение отражаемого для самого субъекта, то есть личностный смысл. Таким образом, личностный смысл и создает пристрастность человеческого сознания, изначально будучи в общественном сознании со временем он становится личным смыслом для человека.

Согласно А.Г. Асмолову, личностный смысл является результатом интериоризации и воплощения в сознании объективных отношений личности в мире. Таким образом, личностный смысл показывает то, как личность относится к действительности и является верхней ступенью в установочной регуляции деятельности. Как отмечает автор, «именно смысловые установки

---

<sup>18</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. - М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

определяют в конечном итоге устойчивость и направленность поведения личности, ее поступки и деяния».<sup>19</sup>

Д.А. Леонтьев считает, что «понятие «смысла» «соотносимо и с объективной, и с субъективной, и с intersубъективной (групповой, коммуникативной) реальностью, а также находится на пересечении деятельности, сознания и личности, связывая между собой все три фундаментальные психологические категории». Автор указывает, «смысл» — это не какой-то отдельный объект, который можно было бы точно определить, а существует некоторая смысловая реальность, которая проявляет себя в разных формах, в разных структурах, на разных уровнях психики и регуляции деятельности». А конкретные смысловые феномены — смыслы, мотивы, установки и так далее — являются только частными случаями системы смысловых связей, пронизывающих все отношения индивида с миром. Таким образом, считает автор, если не обращаться к этой сложной реальности отношений человека с миром, невозможно понять природу смысловых явлений, это значит, что любые изменения смысла связаны изменением отношений человека с миром.

Д. А. Леонтьев связывает также понятие смысла с понятием регуляции и саморегуляции. При этом смысл регулирует поведение человека, его жизненный мир как единое целое. Предложенная им схема содержит три аспекта смысла жизни: субъективный образ цели, объективная направленность и эмоциональное переживание включенности и осмысленности.

Анализируя феномен смысла жизни, В.Э. Чудновский приходит к выводу, что этот феномен представляет собой больше, чем определенную идею, жизненную цель, которая становится для человека высоко значимой ценностью. Это особое психическое образование, со своей особенностью возникновения и своими этапами становления. Приобретая относительную устойчивость и независимость от породивших ее условий, оно может существенно влиять на действия и поступки человека. В процессе

---

<sup>19</sup> Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. 367с.

формирования смысла жизни представления личности о собственной жизни как совокупности отдельных возрастных этапов со временем становится единой линией жизни.

Упомянутая выше методика СЖО, разработанная Д.А. Леонтьевым, позволяет измерить временную локализацию смысла, определяющего общий уровень осмысленности жизни, акцентируя внимание не на определенных событиях жизни, а на отношении человека к жизни как целостному феномену. Тест «Цели в жизни» (Purpose In Life), на основе которого разработан тест СЖО, применялся не только для измерения экзистенциального вакуума и «ноогенного невроза» у людей преклонного возраста и пациентов психотерапевтов и психиатров, но также использовался для доказательства наличия смысла жизни, а также поиска коррелятов осмысленности жизни и иных характеристик личности. Применение данного теста для исследования подростков и молодежи было обосновано тем, что возрастные изменения и радикальные перемены в статусе могут вести к потере личностной идентичности и целей в жизни, формированию экзистенциального вакуума. Из пяти факторов, измеряемых с помощью теста СЖО, первые три фактора представляют собой смысловые ориентации: цели в жизни (будущее), насыщенность жизни (настоящее) и удовлетворенность самореализацией (прошлое); два других фактора характеризуют внутренний локус контроля как общее мировоззренческое убеждение в том, что контроль возможен и человек способен осуществлять такой контроль. В ряде исследований установлено, что общий показатель осмысленности жизни, измеряемый этим тестом, коррелирует с уровнем самоактуализации личности, удовлетворенностью жизнью, оптимизмом и др.

Данная методика открывает широкий простор для применения его в различных случаях, существуют широкий потенциал для интерпретации. А.В. Серый внес свой вклад при применении данной методики, он поставил для себя задачу в классификации людей, в зависимости от того, какие смысловые ориентации у него преобладают и как это взаимодействует с локусом контроля,

и в итоге было выделено 8 профилей людей, с преобладанием определенных характеристик.<sup>20</sup>

В последние годы также проводится большое количество исследований, в том числе и в России, исследующих смысложизненные ориентации и взаимосвязь с другими особенностями личности.

А.Н. Гусева в своем исследовании раскрывала проблемы взаимосвязи особенностей эмоционального выгорания личности со смысложизненными ориентациями. В результате была выявлена связь между низким уровнем СЖО и высоким уровнем эмоционального выгорания. Респонденты из группы с высоким уровнем профессионального выгорания имеют негативную оценку своего развития в профессиональной деятельности, а в анализе смысложизненных ориентаций также выявлено отсутствие значимых целей в жизни, отсутствие интересов и эмоций в жизни, неудовлетворенность прошлым, данная группа не верит в свои силы контролировать свою жизнь и склоняется к фатализму.<sup>21</sup>

Много исследований, связанных с исследованием смысложизненных ориентаций, проводятся в контексте самооценки личности. К примеру, Я.В. Сайко вместе с Н.И. Гусликовой провели исследование на студентах с целью выявления динамики развития самооценки и смысложизненных ориентаций в зависимости от курса обучения. Второй задачей было проверить гипотезу о возрастании с возрастом адекватности самооценки и увеличении уровня смысложизненных ориентаций, а также что между этими свойствами имеется взаимосвязь.

---

<sup>20</sup> Серый А.В. Применение теста смысложизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) / А.В. Серый А.В.Юпитов // Сибирская психология сегодня, 2002. – С. 55-72

<sup>21</sup> Гусева А.П. Эмоциональное выгорание личности в связи со смысложизненными ориентациями/ Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы. 2016, - С. 420-425

В результате данные гипотезы были подтверждены, у выборки студентов 4 курса выше уровень смысложизненных ориентаций, а также больше студентов имеют высокий уровень самооценки и меньше студентов – низкий.<sup>22</sup>

Н.А. Курдюкова также исследовала молодежь, но упор был сделан на молодых женщин от 18 до 25 лет. По результатам большая часть женщин разделяет общее понятие смысла жизни и смысл своей жизни. А в ответе на вопрос, является смыслом их жизни большая часть ответов фокусируется на групповых целях, к примеру, воспитание детей, семья, и индивидуальные, такие как саморазвитие, занятие любимым делом и т.д. Но при этом у молодых женщин имеется представление и о других смыслах, таких как эмоциональных, познавательных и других.<sup>23</sup>

Немаловажное значение также играет тот факт, что смысложизненные ориентации могут иметь разные акценты в зависимости от того, где проживает человек, причем как выяснилось, чтоб увидеть эту разницу, даже необязательно наблюдать за жителями разных регионов, часовых и климатических поясов, свои особенности проявляются у людей в зависимости от того, в каком районе мегаполиса они проживают, на окраине или в центре. В исследовании П.Д. Никитенко затрагивался данный аспект, а также особенности их социализации. В ходе работы выяснилось, что у жителей мегаполиса преобладает антагонистическая модальность в своем представлении о мире, отсюда вытекает низкая удовлетворенность условиями, собственной реализацией и в целом более низкими показателями смысложизненных ориентаций. В отличие от жителей окраин, жители центра больше склоняются к органистической модели мира, стремятся к самосовершенствованию и саморазвитию. В связи с этим, у данных жителей проявляется больше предпосылок для более высоких показателей по результатам прохождения методик на СЖО, что проявляется у

---

<sup>22</sup>Сайко Я.В Исследование взаимосвязи между смысложизненными ориентациями и самооценкой личности студентов / Я.В., Сайко, Н.И. Гусякова // Вестник челябинского государственного педагогического университета, 2013. - № 10. – С. 208-217

<sup>23</sup> Курдюкова Н.А. Семья в системе смысложизненных ориентаций молодежи // Актуальные проблемы психологического знания, 2013.- №4. – С. 103-108

них в некоторой удовлетворенности тем, что их окружает, в большей уверенности в себе.<sup>24</sup>

Проблема учебной мотивации студентов, обучающихся в вузе, сегодня является очень актуальной проблемой, поскольку с введением новых образовательных стандартов третьего поколения всю большую роль играет именно самостоятельная работа у студентов, в связи с этим задачей ставится помочь найти дополнительный стимул у студентов к саморазвитию.

Переход от старшего школьного возраста к студенческому сопровождается противоречиями и достаточно быстрыми изменениями привычных жизненных представлений. Необходимо учитывать, уровень и тип мотивации может различаться у разных студентов в зависимости от курса, факультета и специальностей. Ведущие мотивы, присущие данному возрасту, связаны с развитием самосознания, осознанием положения собственного “Я” в системе социальных отношений. Как ценностные ориентации, так и мотивы относятся к важнейшим компонентам структуры личности, по которым во многом можно судить о степени сформированности личности, в зависимости от сформированности этих компонентов.

Изучение проблемы учебной мотивации и ее взаимосвязи со смысложизненными ориентациями не в меньшей степени отвечает требованиям психологической практики, имея необходимые знания, информацию, которая известна о студентах и их смысложизненных ориентациях и мотивации, можно строить учебный процесс таким образом, чтоб учесть все эти особенности и в итоге создать психологические условия для подготовки студентов-психологов к профессиональной деятельности.

В одном из исследований А.А. Оловянникова одной из задач была исследования связи между показателями мотивации и смысложизненных ориентаций у студентов. В итоге была выявлена связь между показателями учебной мотивации студентов и показателями их смысложизненных

---

<sup>24</sup> Никитенко П.Д. Взаимосвязь социальных представлений о мире и смысложизненных ориентаций в различных условиях социализации молодежи // Известия саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2013 - №3(2). – С. 250-257

ориентаций: «цели в жизни», «процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни», «результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией», «локус контроль – Я (Я – хозяин жизни) и «локус контроля – жизнь, или управляемость жизни».<sup>25</sup>

В Приморском крае также проводились исследования, связанные с изучением смысложизненных ориентаций у молодежи. Так, например, О.В. Бубновская в 2012 году проводила исследование взаимосвязи ценностных и смысложизненных ориентаций у студентов. Одной из задач было выявление иерархии ценностей у студентов и уровень развития смысложизненных ориентаций, гендерный анализ данных явлений. В исследовании приняло участие 120 первокурсников.

В результате проведенного анализа результатов, была обнаружена корреляция между смысложизненными ориентациями и «Интересной работой», «Счастливой семейной жизнью», «Уверенностью в себе» и «Свободой», а также «Жизнерадостностью», «Исполнительностью», «Ответственностью» и «Независимостью».

Если рассмотреть результаты более подробно, то мы можем видеть, что, восприятие процесса своей жизни как интересного, эмоционально насыщенного и наполненного смыслом, а также убежденность в том, что жизнь находится под контролем человека, что он может принимать решения и воплощать их в жизнь, а также самооценка пройденного отрезка жизни как результативного, ощущение продуктивности и осмысленности прожитой ее части связаны с «Интересной работой». Результативность жизни, удовлетворенность самореализацией взаимосвязана и со «Счастливой семейной жизнью». Убежденность в контролируемости человеком своей жизни, свобода в принятии решений и их воплощении в жизнь коррелирует с «Исполнительностью» (дисциплинированностью) и «Ответственностью» (чувством долга, умением держать слово). С «Жизнерадостностью» коррелирует наличие целей в жизни,

---

<sup>25</sup> Оловянных А.А. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности со смысложизненными ориентациями студентов-психологов // Актуальные проблемы общества, науки и образования: современное состояние и перспективы развития, 2015. – С. 159-165

иными словами, мы можем сказать, что если человек целеустремленный, то с большей долей вероятности для него будет свойственна и жизнерадостность. Интересно, что если человек не удовлетворен своей прожитой частью жизни и самореализацией, то существует связь этих факторов с «Уверенностью в себе», а также «Свободой» (самостоятельностью, независимостью в суждениях и поступках). Также, существует связь между «Свободой» и уверенностью в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, а также неудовлетворенностью своей жизнью в настоящем, низкой общей осмысленностью жизни. Отсутствие или недостаток веры в свои силы, коррелирует с «Независимостью», и со «Свободой».

Из всего этого можно сделать вывод, что гармоничная структура смысложизненных и ценностных ориентаций во многом влияет на успешность во многих областях деятельности в целом, позволяют раскрыться потенциалу человека в полной мере, дает ему ощущение комфорта, полноты жизни и удовлетворенности ею. В структуре ценностных ориентаций студентов на первый план выходят именно возрастные особенности, и в меньшей степени отражается особенность их профессиональной ориентации. Существуют некоторые противоречия между профессиональными планами и жизненными целями у молодежи, во многом это связано с тем, что ценностные ориентации достаточно противоречивы и имеют внепрофессиональную направленность. При этом индивид предпочитает ценности, которые наиболее тесно соответствуют его доминирующим потребностям.<sup>26</sup>

Другое подобное исследование было проведено также В.О. Бубновской, совместно с Ю.С. Черкасовой, но в данном случае были исследованы не студенты, а участники волонтерского движения. В результате было выяснено, что результаты методики на смысложизненные ориентации практически не отличаются от стандартных, описанных Леонтьевым.

---

<sup>26</sup> Бубновская О.В. Исследование взаимосвязи ценностных и смысложизненных ориентаций студентов // Система ценностей современного общества, 2012. №25. – С. 167-173.



Результаты корреляционного анализа смысложизненных и ценностных ориентаций волонтеров дают нам знать, что статистически значимая взаимосвязь отмечается по двум показателям: «Результат жизни», «Локус контроля – жизнь».

Если пройти по шкалам ценностей более подробно, то мы видим, что чем выше показатель «Жизнерадостности» и «Ответственности», тем выше Результат жизни; чем выше «Результативность жизни», тем на более низком уровне находятся «Активная деятельная жизнь», «Интересная работа», «Уверенность в себе» и «Смелость в отстаивании своего мнения». Авторы это связывают с тем, что радость жизни и умение отвечать за свои действия и поступки помогает добиться положительных результатов в деятельности, и тем самым повышает сам результат жизни. А при высокой результативности жизни, волонтеры в меньшей степени обращают свое внимание на процесс труда, ведь его результаты и так на высоком уровне. Возможно, определенная неуверенность в собственных силах, нехватка смелости в отстаивании своей точки зрения, что характерно для этого возраста, и заставляют волонтеров искать подтверждение своей нужности для придания себе уверенности. Волонтеры понимают, что их деятельность необходима и осознают, что работа, которой они занимаются, не обязана быть интересной, понимая, что характер волонтерской деятельности может быть многогранным, и условия для деятельности и сама деятельность может быть не самой комфортной и легкой, но в любом случае приносящим пользу обществу.

По показателю «Локус контроля – жизнь», мы видим связь с «Жизнерадостностью», и чем она выше, тем выше показатели «Локус контроля – жизнь». Чем выше показатель «Локус контроля – жизнь», тем ниже независимость. Связь аналогична корреляциям по показателю «Результат жизни». Чем больше человек управляет своей жизнью, тем большую радость она ему приносит. Но, с другой стороны, получая от жизни все, человек не старается стать независимым. Волонтеры принимают на себя ответственность за других, активно решая социальные проблемы и оказывая помощь обществу.

Как отмечают современные исследования, в личности добровольцев совмещаются две тенденции: с одной стороны, активность в решении социальных проблем и помощь обществу, с другой – низкая политическая активность. Из этого можно сделать вывод, что человек старается активно изменять окружающий социум и общество, но при этом его мало интересует политическая сторона вопроса. Возможно, по их мнению политика тормозит реальную деятельность, помогающую людям.<sup>27</sup>

### **1.3 Исследования феномена прокрастинации в современном обществе**

Прокрастинация представляет собой совокупный, неоднородный в психологическом плане феномен, включающий в себя поведенческие, эмоциональные и когнитивные компоненты, узко связанные с мотивационной сферой личности. В первую очередь, мы видим его проявление в поведении: в задержке выполнения нужной деятельности, в откладывании принятия решения. К многообразным формам этого психологического явления относятся также страх риска, составление больших планов, которые в итоге не исполняются и т.п. Основные сферы проявления прокрастинации — это профессиональная деятельность, опека о здоровье, а также обучение.<sup>28</sup>

История исследования феномена прокрастинации насчитывает несколько десятков лет. В зарубежной психологии его изучением занимались такие авторы, как К. Лэй, Н. Милграмм, П. Стил и др. В отечественной психологии разработка данного феномена началась относительно недавно (Е.Л. Михайлова, Я.И. Варваричева, Н.Н. Карловская и др.).

Неоспоримая актуальность проблемы, вырастающая в условиях современного общества, предъявляющего важные требования к автономности и

---

<sup>27</sup> Черкасова Ю.С. Характеристика ценностных и смысложизненных ориентаций участников волонтерского движения (на примере центра волонтеров ВГУЭС) / Ю.С Черкасова, О.В.Бубновская // Международный студенческий научный вестник, 2015.№5(2). – С. 228-233

<sup>28</sup> Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121–131.

ответственности личности, инициировала активное изучение прокрастинации за рубежом (первые научные работы возникли в США в 70-х гг. 20 столетия).

Термин «прокрастинация» (англ. *procrastination*) обозначает откладывание, запаздывание, не начинание намеченных действий. Впервые термин «прокрастинация» ввел П. Рингенбах в 1977 г., раскрыв данный феномен в своей книге «Прокрастинация в жизни человека». В данный период исследованиями в этой области занимались также исследователи А. Эллис и В. Кнаус, опубликовав свои научные изыскания в книге «Преодоление прокрастинации».

Изначально феномен «прокрастинация» рассматривался довольно узко. Исследователи трактовали его с этико-философской точки зрения, чаще всего подразумевая под данным представлением термин «лень», то есть состояние, характеризующееся отсутствием желания что-либо делать, если это требует волевого усилия.

Значительно расширила понимание данного понятия К. Лэй, охарактеризовав его как добровольное, иррациональное откладывание обозначенных действий, несмотря на отрицательные последствия для прокрастинатора (человек, откладывающий действия).

Исследователь П. Стилл рассматривал феномен «прокрастинация» в контексте стратегии избегания дел, вызывающих отрицательные эмоции. Противоположной точки зрения придерживались У. Симпсон, Т. Пичил, Дж. Феррари, объединяя прокрастинацию с попыткой человека вызвать «острые» ощущения, выполняя нужные задачи в предельно короткие и последние сроки. Н. Милграм изучал виды прокрастинации: повседневная (бытовая), прокрастинация принятия решений, невротическая, компульсивная, академическая, и коллективно с Р. Тенне впоследствии объединил перечисленные виды в два основных: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации/В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие, 2013.- № 2 (2) С. 22-41

В то же время несмотря на то, что данный феномен очень широко распространен в российской среде, исследований такого рода у нас достаточно малое количество. Русские ученые обращались к разработке сходных понятий: лень, неимение силы воли, малоразвитость организационных навыков, оптимизация индивидуального тайм-менеджмента.

Однако, как психологическое явление прокрастинация не сводится к вышеназванным понятиям.

Поведенческий компонент прокрастинации рассматривается как форма научения, как неоднократно подкрепляемое поведение. Студенты, как правило, имеют тенденцию к избеганию задач, которым им кажутся сложными, неприятными и отталкивающими, и начинают заниматься деятельностью, которая им кажется более важной, либо интересной на тот момент, особенно если она краткосрочная, предпочитая ее деятельности, требующей большего времени выполнения. Такое поведение в данном случае выглядит как способ избежать ответственности или тревоги, связанной с обучением. Также оно может быть связано с напряжением.

Когнитивный и эмоциональные компоненты. Прокрастинация может быть рассмотрена как результат когнитивных нарушений. Эти проблемы никак не связаны со способностями или уровнем интеллекта, однако у прокрастинаторов обнаружены сложности в восприятии и адекватной оценке времени. Также в ходе исследований прокрастинации была выявлена ее взаимосвязь и с эмоциональной сферой и выражается в таких особенностях:

1. Страх неудачи и последствий
2. Импульсивность

Прокрастинаторы зачастую также имеют склонность к перфекционизму, распространяющуюся на все сферы жизнедеятельности. Подобные установки могут демонстрировать нам иррациональные убеждения прокрастинатора, нередко выражающиеся в страхе успеха или неудачи. В свою очередь, подобные страхи провоцируют невротические реакции на различные ситуации, возникающие в жизни. Такие люди могут быть эмоционально перегруженными

и тревожными. Они астеничны, имеют низкую самооценку, очень застенчивы на публике, отмечается высокий уровень самокритичности. Основная доля людей из подобной группы видят причины своего успеха в каких-либо внешних и неустойчивых факторах.

С другой стороны, существуют импульсивные прокрастинаторы, которым бывает сложно верно уловить и оценить сигналы, поступающие из окружающей среды. Такие люди не в состоянии откладывать удовлетворение собственных потребностей, имеют сложности с самоконтролем. Довольно часто в своем поведении они демонстрируют всяческую борьбу с авторитарными стилями взаимодействия, пытаясь таким образом избежать встречи с внешними требованиями.

У таких прокрастинаторов могут возникать проблемы в мотивационной сфере, затруднения в организаторской деятельности. Описанные выше две модели поведения прокрастинаторов, затрагивающие их эмоциональный компонент, не являются взаимоисключающими; данные особенности поведения могут проявляться у одного человека как в равной степени, дополняя даже друг друга, так и проявляться в одном варианте.

Также некоторые авторы выделяют и четвертый компонент – подсознательный. Иногда прокрастинация может говорить о наличии глубинных внутриличностных конфликтов. Человек может бессознательно откладывать или избегать осуществление какой-либо деятельности, имеющей для него определенное символическое значение, например, человек может при подготовке к выполнению деятельности осуществлять длинные ритуалы. Такая деятельность на бессознательном уровне ассоциируется с каким-либо конфликтом в прошлом и расценивается как угроза. Например, начальник может напоминать прокрастинатору в своем внешнем виде, манере общения либо в каких-либо личностных характеристиках значимую фигуру из прошлого, с которой связан конфликт. Зачастую такими фигурами из прошлого оказываются родительские фигуры и связанные с ними конфликты. Травмы детства, связанные с особенностями воспитания, от попустительского до

авторитарного, вполне могут приводить к феномену прокрастинации. В этом проявляется особая чувствительность прокрастиаторов к оценкам авторитарных фигур и всячески стараются оттянуть выполнение поставленной задачи и также последующий отчет о ее выполнении. Прокрастинаторы могут испытывать неоднозначные чувства по отношению к своим достижениям, особенно в учебной или научной деятельности – в ситуации сдачи экзамена или, к примеру, защиты диссертации. У них возникает страх перед достижением успеха и независимости, которую этот успех может принести. Также проблемы подобного рода могут возникать в половой идентификации, психосексуальном развитии. При борьбе с таким видом прокрастинации, связанным с бессознательными процессами, весьма эффективными будут методы, применяемые в глубинной психологии.<sup>30</sup>

Малое количество исследований в России обусловлено в некоторой степени неразработанностью психодиагностического инструментария, направленного на оценку выраженности прокрастинации и разных ее параметров. Предварительные исследования, проведенные на факультете психологии ОмГУ в 2005-2007 гг., показали, что распространенные на западе методики (Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale, Лэй К.) и Шкала прокрастинации (Procrastination Scale, Стил П.) в совокупности могут быть использованы для обнаружения прокрастинации, впрочем, требуют модификации и адаптации с учетом российских условий.<sup>31</sup>

Известно, что культура оказывает воздействие на формирование я-концепции личности, во многом предопределяя восприятие мира, поведение и систему оценок окружающих явлений, в том числе и связанных с промедлением.

Например, как следует из определения, рассмотрение феномена прокрастинации связано с особенностями восприятия времени и временной

---

<sup>30</sup> Шамсутдинова Л.Г. Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи/ Л.Г. Шамсутдинова // Под ред. Р.А. Валеевой.- Казань: Издательство «Бриг», 2015.-С.324-330

<sup>31</sup> Фьоре Н. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие./ Н. Фьоре. - Манн, Иванов и Фербер – 2013. – 206 с.

перспективы. Но люди из различных культур по-разному воспринимают темп жизни, невзирая на то, что технически и объективно время должно быть для всех одним и тем же. «Верное» время, или своевременность, устанавливаются с учетом культурного контекста. Выделяют моно- и полихронические нации. В культурной традиции первых наличие временных рамок имеет высокую ценность, также, как и установленных сроков и графиков, обязательность и ответственность по отношению к исполняемой деятельности. Напротив, в полихронических культурах сроки выполнения задач являются вторичными, доступны для корректировок, параллельно могут выполняться сразу несколько дел и работ, при этом на первый план выходят межличностные отношения. Возможно, при столь разном понимании ценности времени формируются разные поведенческие стратегии прокрастинаторов.

Другими характеристиками культуры, которые теоретически могут быть связаны с феноменом прокрастинации, может являться избегание неопределенности и ориентация на индивидуализм либо коллективизм, описанные Г. Хофстеде.

Вопросы организации и планирования своей жизни становятся все более востребованными в современном мире, требуется все большая эффективность действий. Перед обществом обостряется вопрос о необходимости структурирования времени, потому что человек постоянно находится в условиях неопределенности перед незнакомым и неминуемым будущим.

Представители культур с высоким уровнем избегания неопределенности ориентируются на отчетливые правила либо инструкции, отличаются потребностью к формализованным указаниям и нормам поведения, имеют высокий уровень тревожности, лихорадочностью в работе, либо «авральностью». В культурах, которым свойственен низкий уровень избегания неопределенности как правило существует более толерантное отношение к двусмысленностям и неопределенности, субъекты в трудных ситуациях могут проявить инициативу либо сымпровизировать, что в целом позволяет им работать более спокойно и систематично, принимать разногласия в своей среде

и характеризуются большей склонностью к риску. Вероятно, традиционное отношение к неопределенности оказывает воздействие на степень эмоционального переживания прокрастинации.<sup>32</sup>

Культуры, ориентированные на индивидуализм либо коллективизм, различаются силой связи между отдельным индивидом и обществом в целом. Люди в индивидуалистических культурах движимы личными интересами, полагаются на себя, могут принимать решения независимо от других и, соответственно, отвечать за последствия. В коллективистских обществах связи между индивидами гораздо более крепкие: люди проявляют тенденцию включать окружающих в процесс принятия решений, спрашивая мнения и совета, разделяя с ними свою ответственность. Можно ожидать, что подобные особенности самодетерминации повлияют на прокрастинацию, содействуя либо препятствуя ее проявлению.<sup>33</sup>

Рассмотренные типы культурных различий имеют значимые последствия в реальной жизни. Они могут оказывать воздействие на распространение проблемы прокрастинации, на силу эмоциональных переживаний при столкновении с откладыванием дел, на осознание самого феномена. Поэтому, поднимая вопрос об изучении прокрастинации, нужно учитывать систему ценностей и мировоззрение, транслируемые тем либо другим типом культуры.

В работе Тангаровой М.Э. и Макаровой А.П. (Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова) была предпринята попытка выявить гендерные отличия в проявлении феномена прокрастинации и установить связь между уровнем проявления прокрастинации с преобладающим видом тревожностью и локусом контроля. Но статистически значимых отличий по проявлению прокрастинации между мужчинами и женщинами не найдено.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. — 2013. — № 2 (10). — С. 43–51

<sup>33</sup> Рабатская Е.М. Прокрастинация – «эпидемия» в офисах. [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://www.sibmedport.ru/article/7901-prokrastinatsija-epidemija-v-ofisah/> (дата обращения 12.05.2018)

<sup>34</sup> Тангарова М.Э., Макарова А.П. Гендерные особенности в преодолении прокрастинации. [Электронный ресурс]. Режим выхода: <http://eduherald.ru/132-13277>. (дата обращения 14.05.2018).



Одной из задач исследования являлось, выявление связи между преобладающим видом тревожностью и проявлением прокрастинации. Связь проявления прокрастинации найдена только с личностной тревожностью. Не выявлена связь прокрастинации с ситуативной тревожностью.

Полученные итоги согласуются с результатами исследований Н.Н. Карловской, Р.А. Барановой, Л. Хейкок и др., что прокрастинация связана с общей тревожностью. Тревожность, выступая как черта характера, проявляется в склонности к переживаниям страха неудачи, беспокойства, без достаточных оснований, избегания воображаемой опасности, что может являться следствием у человека проявления прокрастинации.<sup>35</sup>

Таким образом, в ходе проведенного исследования, важных гендерных отличий проявления прокрастинации не найдено. Но в выборке женщин, больше респондентов, которые имеют высокий уровень проявления прокрастинации. А у мужчин в основном преобладает средний уровень проявления прокрастинации. Гендерные отличия также не выявлены и в уровне проявления тревожности, и по типам локуса контроля. Исходя из этого, можно полагать, что проявление прокрастинации больше всего обусловлено личностными особенностями, чем гендерной принадлежностью.

Существует два основных типа прокрастинации - расслабленный тип прокрастинации и напряженный тип прокрастинации. Расслабленный тип прокрастинации заключается в том, что человек может тратить свое время на другие, более для него приятные занятия по сравнению с требуемой деятельностью. С другой стороны, напряженный тип прокрастинации связан с общей перегрузкой человека, когда он теряет ощущение времени, не удовлетворен своими достижениями, не решителен и не уверен в себе.

М.В. Полевая (г. Москва, Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации) в своем исследовании ставила целью выявление взаимосвязи личностной социальной ответственности и уровня проявления

---

<sup>35</sup> Карловская Н.Н., Баранова Р.А. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью/ Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. – 2008. – №3. – С. 38–49.

прокрастинации у студентов. В исследовании приняли участие 48 студентов первого курса Финансового университета. Возраст респондентов – 17-19 лет, из них – 25 юношей и 23 девушки. Для диагностики социальной ответственности применялась «Методика оценки личной социальной ответственности» Н.В. Анненковой, которая позволяет оценить личную социальную ответственность (ЛСО) индивидуума по отношению к «другому» (ЛСО к другому), компании (ЛСО к компании) и обществу (ЛСО к обществу). Для определения степени выраженности прокрастинации использовался опросник «Шкала общей прокрастинации». Корреляционный анализ результатов исследования показал, что показатели прокрастинации студентов имеют значимую взаимосвязь с их личной социальной ответственностью ( $r=0,474123$ ,  $p\leq 0,01$ ), личным социальным отношением к обществу ( $r=0,293532$ ,  $p\leq 0,05$ ) и личной социальной ответственностью, проявляемой по отношению к «другому» ( $r=0,39995$ ,  $p\leq 0,01$ ). Таким образом, чем выше уровень личной социальной ответственности, тем выше показатель характерологической склонности к прокрастинации у студентов. Возможно, это связано с тем, что студентам в учебном процессе приходится часто сталкиваться с нарушением интеграции объективных (заданных учебными планами) и субъективных (личностных оценок интервалов времени) временных отношений в выполнении учебных заданий, которые на уровне поведения будут проявляться в откладывании до последнего решения актуальных учебных задач. Формируется напряженный тип прокрастинации, связанный с общей перегрузкой человека, когда теряется ощущение времени, удовлетворенность своими достижениями, решительность и уверенность в себе. Высокий уровень личной социальной ответственности порождает страх перед будущим, боязнь не справиться с поставленными перед ним задачами.<sup>36</sup>

Н. Г. Гаранян, Д. А. Андрусенко, И. Д. Хломов из кафедры клинической психологии факультета психологического консультирования Московского

---

<sup>36</sup> Полевая М.В. Социальная ответственность и прокрастинация личности // Саратовский источник – 2015, С. 40-43

городского психолого-педагогического университета провели исследование, в ходе которого представлены результаты исследования первокурсников московского вуза (309 студентов) накануне первой экзаменационной сессии. Оценивались показатели перфекционизма, эмоциональной дезадаптации и избегающего поведения. У студентов с высокими показателями перфекционизма зафиксированы достоверно более высокие показатели прокрастинации, а также депрессии, суицидальных намерений, общей тревоги, повседневного стресса, экзаменационной и социальной тревожности и социального избегания.<sup>37</sup>

С.В. Позняк в своем исследовании занимался выявлением факторов, которые влияют на прокрастинацию. Предполагается, что именно учебный процесс характеризуется условиями, в которых чаще всего возникает прокрастинация, приводя к негативным последствиям. Результаты проведенного исследования показали, что наибольшую связь с прокрастинацией получили такие особенности как перфекционизм, тревожность, нейротизм, мотивация избегания неудач, внешний локус контроля, нарушениями в ценностно-смысловой сфере, особенностями эмоциональной сферы, которые проявляются в эмоциональной апатии и неустойчивости.

Также, исходя из полученных результатов, автором была сделана попытка в представлении модели академической прокрастинации, с учетом взаимосвязи выявленных факторов. Также автором была разработана программа по снижению академической прокрастинации учащихся в соответствии с выявленными факторами, связанными с прокрастинацией.<sup>38</sup>

Стоит заметить, что в последнее время увеличилось количество исследований, которые изучают именно взаимосвязь уровня прокрастинации и смысложизненных ориентаций, есть несколько примеров данных исследований.

---

<sup>37</sup> Гаранян Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов // психологическая наука и образование 2009 - №1. – С. 72-81

<sup>38</sup> Позняк С.В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Научные труды республиканского института высшей школы, 2018. - №17 (3). – С. 302-308

Таким образом, Н.Е. Шустовой было проведено исследование молодежи 18-20 лет на исследование смысложизненных ориентаций с разным уровнем прокрастинации. В ходе исследования были получены следующие результаты: осмысленность жизни (Общий показатель) в большей мере присуща молодым людям, которые стремятся выполнять поставленные задачи вовремя относительно тех, кто ищет предлог для откладывания дел «на потом». При этом следует отметить, что значимые отличия были обнаружены лишь между группой молодых людей с высокой степенью прокрастинации и двумя другими. Это свидетельствует о том, что смысловое поле жизни способствует нахождению путей достижения, желаемого в оптимальные сроки или, в крайнем случае, допускает непродолжительное пребывание в состоянии «временной остановки» на пути реализации намеченной цели. При рассмотрении шкал смысложизненных ориентаций по-отдельности, мы также видим то, что более высокие показатели по шкалам смысложизненных ориентаций в большей степени соответствуют лицам, не склонным к прокрастинации, единственным исключением была шкала «Локус контроля - Я». Как оказалось, «прокрастинаторы» по сравнению с остальными группами респондентов проявляют большую уверенность в том, что они являются хозяевами своей жизни. Автор статьи это связывает с тем, что подобная жизненная позиция является защитным механизмом, при помощи которого люди, склонные к прокрастинации, находят оправдание своим действиям.

Таким образом, смысложизненные ориентации, выступающие своеобразным отражением упорядоченности внутренних переживаний и внешней реальности, представляют собой «аккумулятор» смыслов, обладающих большим энергетическим потенциалом, который, в свою очередь, побуждает личность к реальной деятельности, не откладывая ее на потом.<sup>39</sup>

Т.Л. Сморкалова с коллегами в своем исследовании во много приходят к похожему выводу, что осмысленность жизни (Общий показатель) в большей

---

<sup>39</sup> Шустова Н. Е. Смысложизненные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации // Гуманизация образования. – 2015. – № 6. – С. 40-44

мере присуща молодым людям, которые стремятся своевременно выполнять задачи по сравнению с теми, кто предпочитает откладывать дела «на потом». Полученные результаты говорят о том, что осмысленное отношение к жизни является важным фактором достижения цели в наилучшие сроки и, следовательно, позволяет снижать уровень прокрастинации.

В результате оказалось, что чем выше уровень прокрастинации, тем ниже у юношей и девушек показатели по смысложизненным стратегиям. Для прокрастинаторов характерна низкая осмысленность и удовлетворенность жизнью, слабые стремления выстраивать жизненный план, низкая вера в то, что все в их руках и они могут принимать самостоятельные решения и воплощать их в жизнь. Смысложизненные ориентации, с одной стороны, являются достаточно устойчивыми характеристиками человека, но в то же время - формируются в течение жизни человека под воздействием социальных факторов, следовательно, одним из возможных способов коррекции прокрастинации может быть корректировка смысложизненных ориентаций тех, кто предпочитает откладывать дела «на потом», формирование положительного опыта целеполагания.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Сморгалова Т.Л. Связь уровня выраженности прокрастинации и смысложизненных ориентаций у юношей и девушек / Т.Л. Сморгалова, Т.Г. Повалкович // Человеческий капитал, 2017. - №7 (103). – С. 97-99

## **2 Анализ эмпирического исследования смысложизненных ориентаций молодых предпринимателей с разной степенью выраженности прокрастинации**

### **2.1 Обзор и обоснование методик, представленных в исследовании, описание выборки.**

Данное исследование направлено на выявление уровня смысложизненных ориентаций молодых предпринимателей с разным уровнем прокрастинации.

Схема исследования:

1. Подбор методик для исследования
2. Исследование с помощью выбранных методик
3. Анализ полученных результатов

В качестве методического инструментария в исследовании применялись:

1. Шкала общей прокрастинации К.Лэй
2. Шкала общей прокрастинации Тукмана (метод субъективного шкалирования).

3. Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

В данном исследовании приняли участие молодые предприниматели г. Владивостока (от 18 до 35 лет). Для опроса были использованы следующие методики:

Шкала общей прокрастинации С. Lay (General Procrastination Scale, С. Lay, GPS) (Приложение А). 20 утверждений инструмента описывают избегающее поведение в типичных жизненных ситуациях. Пример пункта шкалы: «Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять». Испытуемого просят оценить насколько характерно для него то или иное поведение в баллах от 1 до 5, где 1 – в высшей степени не характерное поведение, а 5 – в высшей степени характерное. Шкала однофакторная, подсчитывается суммарный балл. Методика была адаптирована с учетом культурно-лингвистических особенностей нашей страны и подходит для

исследования данного феномена на данной выборке. В настоящем исследовании коэффициент надежности  $\alpha$ -Кронбаха составил 0,795.

Шкалы общей прокрастинации GPS. Крайне низкие значения — до 30 баллов, низкие — от 30 до 42 включительно; средние значения соответствуют интервалу от 43 до 67 баллов включительно; высокие значения — от 68 до 80 включительно, очень высокие значения — от 81 балла.

Шкала общей прокрастинации В. Tuckman (General Procrastination Scale, В. Tuckman, TGPS) (Приложение Б). 16 утверждений шкалы Тукмана оценивают характерологическую склонность к прокрастинации. Пример пункта шкалы: «Я не могу сдвинуться с места, даже когда точно знаю, насколько важно поскорее начать работу». Испытуемых просят оценить - насколько они соответствуют их характеру по 5 балльной шкале (1 балл – «совершенно не соответствует», 5 – «полностью соответствует»). Оригинальная версия шкалы имеет высокую надежность ( $\alpha$ -Кронбаха – 0,86). В обеих шкалах подсчитывается общий показатель (сумма баллов), отражающий уровень прокрастинации. Русскоязычная версия опросника валидизирована в исследовании Н.Г. Гаранян (2009), коэффициент надежности  $\alpha$ -Кронбаха этой версии составляет 0,907.

Тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева (Приложение В), является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. Методика была разработана на основе теории стремления к смыслу и логотерапии Виктора Франкла и преследовала цель эмпирической валидации ряда представлений из этой теории. На основе факторного анализа адаптированной Д.А.Леонтьевым версии этой методики отечественными исследователями (Леонтьев, Калашников, Калашникова) был создан тест СЖО, включающий, наряду с общим показателем осмысленности жизни, также пять субшкал, отражающих три конкретных смысложизненных ориентации (цели в жизни, насыщенность жизни и удовлетворенность самореализацией) и два аспекта локуса контроля (локус контроля-Я и локус контроля-жизнь). Тест СЖО содержит 20 пар

противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности. Методика успела себя хорошо зарекомендовать в большом количестве различных исследований.

В исследовании приняли участие молодые предприниматели г. Владивостока. В данном исследовании под молодыми предпринимателями подразумеваются люди 18-35 лет, имеющие собственный бизнес, собственное дело, не обязательно зарегистрированные как ИП, но чей основной доход составляет работа на себя. Официально, в Российском законодательстве отсутствует четкая формулировка понятия «молодой предприниматель», обычно подразумевается в разных источниках возраст от 18 до 30 или 35 лет, либо речь идет о тех, что только недавно организовали свой бизнес, независимо от возраста. Для обоснования данной выборки в исследовании была сделана опора на Законопроект № 1171716-6 О государственной поддержке молодежного предпринимательства, в котором описывается понятие молодого предпринимателя, как лица от 18 до 35 лет.<sup>41</sup> Также сделана опора на статью Р.И. Маликова, в которой также идет речь о молодом предпринимателе, как о человеке до 35 лет.<sup>42</sup>

В исследовании приняло участие 26 человек от 18 до 35 лет, среди них 16 женщин и 10 мужчин.

## **2.2 Анализ результатов эмпирического исследования молодых предпринимателей**

Статистическая обработка результатов исследования проводилась на персональном компьютере с помощью пакета статистических программ Microsoft Excel

---

<sup>41</sup> [http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/\(Spravka\)?OpenAgent&RN=1171716-6](http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/(Spravka)?OpenAgent&RN=1171716-6)

<sup>42</sup> Маликов, Р.И. Современные тенденции формирования организационной культуры молодежного предпринимательства // Проблемы теории и практики предпринимательства, 2014. – С. 172-175



После обработки данных результаты тестирования были представлены в таблице 1 – «Результаты молодых предпринимателей по методикам прокрастинации и смысложизненных ориентаций» (Приложение Г)

По результатам методики Шкала прокрастинации К.Лей и Шкалы общей прокрастинации Тукмана выяснилось, что подавляющее большинство респондентов имеют средний уровень прокрастинации, но есть несколько человек с высоким и низким уровнем. Также можно отметить отсутствие крайне низких и крайне высоких значений по результатам обоих методик, более подробные данные представлены в таблице 1. Из этого можно сделать вывод, что при умеренной выраженности прокрастинация не является препятствием для осуществления предпринимательской деятельности,

Т а б л и ц а 1 - Результаты студентов по методикам на прокрастинацию

Наименование методики	Количество человек с данным уровнем прокрастинации		
	низкий	средний	высокий
Шкала прокрастинации К.Лей	5	18	3
Шкалы общей прокрастинации Тукмана	3	19	4

Анализ результатов по методике смысложизненных ориентаций дает нам информацию о том, что по всем показателям результаты находятся немного выше стандартных, полученных Леонтьевым в 90-е годы. Также стоит отметить меньшую разницу в выраженности смысложизненных ориентаций у женщин-предпринимателей по сравнению с мужчинами, что можно интерпретировать таким образом, что предпринимательская деятельность требует высокого уровня смысложизненных ориентаций, будь то цели в жизни, будь то locus контроля, и т.д., причем наравне с мужчинами, разрушая стереотип о том, что предпринимательство – это преимущественно мужской вид деятельности. Результаты по пройденной методике СЖО представлены в таблице 2.

Т а б л и ц а 2 - Результаты студентов по методике на СЖО

Наименование методики	Средние результаты в исследовании		Стандартные результаты, полученные Д.А. Леонтьевым	
	м	ж	м	ж
Цели в жизни	34,6±5,4	33,40±5,43	32,9±5,92	29,38±6,24
Процесс жизни	31,64±5,63	32,00±5,63	31,09±4,44	28,8±6,14
Результат жизни	27,00±3,52	25,73±3,52	25,46±4,3	23,3±4,95
Локус контроля — Я	23,18±3,60	22,07±3,60	21,13±3,85	18,58±4,3
Локус контроля — жизнь	31,82±4,71	32,33±4,71	30,14±5,8	28,7±6,1
Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)	110,2±13,5	107,7±18,8	103,1±15,03	95,76±16,54

Задачей исследования является проверить наличие связи между данными явлениями и, в связи с этим, сформируем гипотезу о том, что между предпринимателями с разным уровнем выраженности прокрастинации имеются значимые различия в выраженности смысложизненных ориентаций.

Для проверки данной гипотезы, для начала мы разделим группу предпринимателей, на подгруппы с более низким и более высоким уровнем прокрастинации и проведем их сравнение уровней смысложизненных ориентаций при помощи U-критерия Манна-Уитни. Для расчетов были взяты группы по 10 человек с наибольшим и наименьшим уровнем прокрастинации по каждой из методик по-отдельности.

В результате применения данного критерия мы можем говорить о значимых различиях в уровне СЖО в зависимости от уровня прокрастинации,

хотя при соотнесении результатов по двум методикам на прокрастинацию есть некоторая неоднозначность, более подробные результаты в таблице 3.

Т а б л и ц а 3 – сравнительная таблица смысловых ориентаций с разным уровнем выраженности прокрастинации

Название методики по прокрастинации	Показатели СЖО	Коэффициент U-критерия Манна-Уитни	Уровень достоверности различий
Шкала общей прокрастинации К.Лэй	Цели в жизни	24	p=0,05
	Процесс жизни	19	p=0,01
	Результат жизни	23	p=0,05
	Локус контроля — Я	19	p=0,01
	Локус контроля — жизнь	28	Не значимо
	Общий показатель – осмысленности жизни (ОЖ)	14,5	p=0,01
Шкала общей прокрастинации Тукмана	Цели в жизни	19	p=0,01
	Процесс жизни	20,5	p=0,05
	Результат жизни	17	p=0,01
	Локус контроля — Я	25,5	p=0,05
	Локус контроля — жизнь	14,5	p=0,01
	Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)	13	p=0,01

При анализе результатов мы видим несколько неоднозначные показатели по параметру «Локус контроля – жизнь» при сравнении результатов СЖО с разными методиками на прокрастинацию, в методике К. Лэй значимые различия не выявлены, в то время как при соотнесении результатов СЖО со шкалой Тукмана выявлены статистически значимые различия по данному параметру. По остальным показателям мы можем наблюдать наличие достоверных различий выраженности смысловых ориентаций, в зависимости от уровня прокрастинации, поэтому принимается альтернативная гипотеза о значимости различий.

Также дополнительно попробуем проследить взаимосвязь в целой группе при помощи критерия ранговой корреляции Спирмена и применим его между результатами СЖО с каждой методикой на прокрастинацию по отдельности.

Результаты корреляционного анализа говорят о том, что существует статистически значимая обратная связь между уровнем смысложизненных ориентаций и уровнем прокрастинации. Связь наблюдается как на общей выраженности СЖО, так и по каждой шкале по отдельности. В связи с этим мы можем говорить о наличии статистически значимой связи между признаками. Полные результаты представлены в таблице 4.

Т а б л и ц а 4 - Результаты корреляционного анализа между прокрастинацией и смысложизненными ориентациями

Название методики	Показатели СЖО	Коэффициент корреляции Спирмена	Уровень достоверности корреляции
Шкала общей прокрастинации К.Лэй	Цели в жизни	-0,47	p=0,05
	Процесс жизни	-0,45	p=0,05
	результат жизни	-0,4	p=0,05
	локус контроля — Я	-0,47	p=0,05
	локус контроля — жизнь	-0,35	Не значимо
	Общий показатель осмысленности жизни (ОЖ)	-0,58	p=0,01
Шкала общей прокрастинации Тукмана	Цели в жизни	-0,56	p=0,01
	Процесс жизни	-0,59	p=0,01
	результат жизни	-0,58	p=0,01
	локус контроля — Я	-0,54	p=0,01
	локус контроля — жизнь	-0,6	p=0,01
	Общий показатель — осмысленность жизни (ОЖ)	-0,74	p=0,01

При более подробном анализе результатов мы видим, что результаты во многом схожи с результатами, полученными при применении первого критерия, с методикой Тукмана также удалось добиться более убедительных результатов, особенно выделяется шкала «Общий показатель – осмысленность жизни» (коэф. прокрастинации по Тукману равен  $-0,74$ ,  $p \leq 0,01$ ). Несколько неоднозначными получились результаты между шкалой «Локус контроля – жизнь» и двумя методиками на прокрастинацию. Данный критерий не смог выявить значимой связи с результатами методики К. Лэй, но в то же время со второй методикой на прокрастинацию связь была значимая (коэф. Корреляции равен  $0,6$ ,  $p \leq 0,01$ )

Проведя эмпирическое исследование на молодых предпринимателях г. Владивостока можно сделать следующие выводы:

Во-первых, в ходе анализа данных выяснилось, что по результатам пройденных методик, направленных на изучение прокрастинации, респонденты показали преимущественно средний уровень прокрастинации, лишь небольшой процент имел либо низкий либо высокий уровень прокрастинации.

Во-вторых, результаты по методике СЖО Леонтьева дали более высокие результаты по всем показателям осмысленности жизни, чем показатели контрольной выборки, сделанной Леонтьевым при разработке методики, что, в прочем, не дает оснований утверждать в статистической достоверности данных отличий. Также мы можем отметить, что разницы в уровне смысложизненных ориентаций между женщинами и мужчинами нет, отличие от данных Леонтьева. Это говорит нам о равномерном распределении показателей смысложизненных ориентаций, независимо от пола

В-третьих, исходя из предыдущих выводов, мы можем сформировать частичный портрет молодого предпринимателя, затрагивая те качества, которые были изучены. Итак, для предпринимателя наличие умеренных проявлений прокрастинации не является проблемой для осуществления своей деятельности, а также очень важным пунктом, необходимым для успешной самореализации с предпринимательской деятельности, является высокий

уровень осмысления своей жизни, наличие целей, осознание ценности жизни и того, что в ней происходит, а также наличие внутреннего локуса контроля, который помогает молодому предпринимателю рассчитывать в первую очередь на себя, и только потом уже на помощь других.

В-четвертых, с помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены статистически значимые различия в показателях смысложизненных ориентаций, в зависимости от уровня выраженности прокрастинации, у предпринимателей с более высоким уровнем прокрастинации, показатели СЖО находятся на более низком уровне, в то время как низкому уровню прокрастинации соответствует более высокий уровень смысложизненных ориентаций.

В-пятых, в ходе применения корреляционного анализа была выявлена обратная взаимосвязь между уровнем прокрастинации и уровнем смысложизненных ориентаций, как по общему уровню, так и с каждой шкалой, в частности. Иначе говоря, можно сказать, что чем выше уровень смысложизненных ориентаций, уровень осмысления собственной жизни, ее ценности, веры в себя и свои силы, тем в меньшей степени будет проявляться прокрастинация, откладывание дел на потом.

## Заключение

В ходе выполнения данной работы были выполнены следующие задачи:

1. Был сделан теоретический обзор научной литературы, связанный с психологическим профилем молодых предпринимателей
2. Были изучены особенности смысложизненных ориентаций у молодых предпринимателей г. Владивостока
3. Изучено понятие феномена прокрастинации и проведен обзор научной литературы по этому вопросу
4. Был проведен опрос молодых предпринимателей г. Владивостока с целью исследования данных характеристик
5. Исследована связь между уровнем смысложизненных ориентаций и уровнем прокрастинации

В ходе теоретического анализа психологического портрета предпринимателя удалось выделить основные компоненты. Большая часть исследователей сходится на том, что основными составляющими психологического профиля идеального предпринимателя являются следующие характеристики: в интеллектуальном блоке – компетентность, комбинаторный дар, развитое воображение и фантазия, интуиция, креативность, умение мыслить на перспективу; в коммуникабельном блоке – умение координировать сотрудников, способность в проявлении гибкости в общении с другими людьми и в тоже время способность проявлять нонконформизм; в мотивационно-волевом блоке – склонность к риску, внутренний локус контроля, стремление бороться и побеждать, потребность в самоактуализации и общественном признании, преобладание мотива достижения над мотивом избегания неудачи. Но также стоит отметить и отметить психофизиологический блок качеств, таких как психическое и физическое здоровье, адекватная оценка своих возможностей, психологическая устойчивость и оптимизм, а также энергичность.

Смыслоразностные ориентации человека рассматриваются в психологии как результат осознания ценностей, целей и смысла собственной жизни. Таким образом, смыслоразностные ориентации личности рассматриваются рядом с такими понятиями как «ценностные ориентации», «жизненные цели» и «смысл жизни». Исследования в данном направлении, как и применение методики смыслоразностных ориентаций опирается на теории стремления к смыслу В. Франкла.

Прокрастинация до сих пор считается достаточно неоднородным феноменом, который включает в себя поведенческие, когнитивные и эмоциональные, а по мнению некоторых исследователей и бессознательные компоненты, которые часто связаны с мотивационным компонентом личности.

В ходе данного исследования были опрошены молодые предприниматели г. Владивостока, в которые вошли люди либо имеющие собственный бизнес, либо занимающиеся индивидуальной деятельностью, имеющие основной доход, работая «на себя», в возрасте до 35 лет.

В итоге проведенного эмпирического исследования были сделаны выводы о том, что у предпринимателей преобладает средний уровень прокрастинации, лишь небольшая часть выборки имела высокий или низкий уровень. Также выяснилось, что уровень смыслоразностных ориентаций у молодых предпринимателей находится на уровне выше среднего, что во многом позволяет им действовать решительно и осмысленно, добиваясь необходимого результата.

Исходя из этих данных, мы можем немного дополнить портрет молодого предпринимателя, отметив то, что средний уровень прокрастинации не мешает им осуществлять свою деятельность, если не становится определяющей моделью поведения. В сочетании со средним уровнем прокрастинации мы имеем высокий уровень смыслоразностных ориентаций, который выражается как в общем уровне осмысленности жизни, так и в различных компонентах, таких как внутренний локус контроля, наличие целей в жизни и удовлетворенность настоящим и прошлым.



В ходе применения статистических критериев был сделан вывод о взаимосвязанности признаков: чем выше уровень смысложизненных ориентаций, тем ниже уровень прокрастинации, который был статистически подтвержден. В результате применения U-критерия Манна-Уитни, в целом, были выявлены значимые различия смысложизненных ориентаций в зависимости от степени выраженности прокрастинации у респондентов. При корреляционном анализе, на общую прокрастинацию К. Лэй более определенная связь ( $p \leq 0,01$ ) была выявлена только с общим уровнем осмысленности жизни, то время как с методикой Тукмана по всем компонентам СЖО была выявлена значимая обратная связь с уровнем прокрастинации.

Данное исследование имеет высокую значимость в связи с тем, что ранее подобного рода исследований, в котором измерялась прокрастинация у предпринимателей либо не проводилось в России, либо эти исследования широко не известны. Также эти данные в связи с тестом смысложизненных ориентаций позволяют нам расширить представления о психологическом профиле предпринимателей и дают нам большую практическую значимость. Результаты данного исследования могут пригодиться в психологической работе с предпринимателями, имеющими сложности в осуществлении своих бизнес-планов. Также можно использовать эти данные в тренинговой работе, коучинге, направленные на развитие данных качеств, например на снижение уровня прокрастинации, если ее уровень слишком высок или осознание своих смысложизненных ориентаций, целей в жизни и т.д.

## Список литературы

1. Анненкова Н.В. Психология социальной ответственности молодых российских менеджеров и предпринимателей в условиях инновационной экономики / Н.В. Анненкова, С.М. Буянова - М.: Изд. «Спутник +», 2015. – 150 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности / А.Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 1990. 367с.
3. Барабанщикова, В.В. Феномен прокрастинации в деятельности членов виртуальных проектных групп // Национальный психологический журнал. — 2013. — № 2 (10). — С. 43–51.
4. Белова Е.В. Толерантность к неопределенности в структуре личностных особенностей предпринимателей // Вестник ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2016 - №2. – С. 85-93.
5. Бубновская О.В. Исследование взаимосвязи ценностных и смысложизненных ориентаций студентов // Система ценностей современного общества. – 2012. - №25. – С. 167-173.
6. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – №3. – С. 121–131.
7. Воробьева Н.А. Образ предпринимателя у школьников, студентов, работающих и пенсионеров // Вестник кемеровского государственного университета. – 2010. - №3 (43). – С. 48-54
8. Гаранян Н.Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н.Г. Гаранян, Д.А. Андрусенко, И.Д. Хломов // психологическая наука и образование. – 2009. - №1. – С. 72-81
9. Гусева А П. Эмоциональное выгорание личности в связи со смысложизненными ориентациями/ Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы. – 2016. - С. 420-425

10. Законопроект № 1171716-6 О государственной поддержке молодежного предпринимательства. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/\(Spravka\)?OpenAgent&RN=1171716-6](http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/(Spravka)?OpenAgent&RN=1171716-6)
11. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций предпринимателей в условиях макросоциальных преобразований // Психологический журнал. – 2015. - том 36, № 1, С. 46–60
12. Журавлева Н.А. Роль психологических факторов в экономическом поведении российских предпринимателей // Вестник научных конференций. – 2015. - № 1-2 (1). – С. 57-63
13. Карловская Н.Н. Взаимосвязь общей и академической прокрастинации и тревожности у студентов с разной академической успеваемостью / Н.Н. Карловская, Р.А. Баранова // Психология в вузе. – 2008. – №3. – С. 38–49.
14. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации/В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2013. - № 2 (2) С. 22-41
15. Курдюкова Н.А. Семья в системе смысложизненных ориентаций молодежи // Актуальные проблемы психологического знания. – 2013. - №4. – С. 103-108
16. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев – 2-е изд. – М.: Смысл, Серия: Психодиагностическая серия. – 2006. – 22 с.
17. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2003. – 487 с. 64.
18. Либ И.И. Сравнительное исследование субъектов, начинающих предпринимательскую деятельность и успешных предпринимателей// Вісник одеського національного університету. Психологія. – 2015. - Том: 20 № - 2-1 (36) – С. 115-124

19. Маликов. Р.И. Современные тенденции формирования организационной культуры молодежного предпринимательства // Проблемы теории и практики предпринимательства. – 2014. – С. 172-175
20. Мещерякова С.В. Связь патриотизма со смысложизненными и ценностными ориентациями у российских предпринимателей// Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2007. № 4. С. 215-219
21. Никитенко П.Д. Взаимосвязь социальных представлений о мире и смысложизненных ориентаций в различных условиях социализации молодежи // Известия саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. - №3(2). – С. 250-257
22. Оловянный А.А. Взаимосвязь мотивации учебной деятельности со смысложизненными ориентациями студентов-психологов // Актуальные проблемы общества, науки и образования: современное состояние и перспективы развития. – 2015. – С. 159-165
23. Позняк С.В. Феномен академической прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Научные труды республиканского института высшей школы. – 2018. - №17 (3). – С. 302-308
24. Позняков В.П. Предпринимательство как ценность и ценности российских предпринимателей // Россия в глобализирующемся мире. М., 2007.
25. Позняков В.П. Итоги и перспективы исследования российских предпринимателей с позиций концепции психологических отношений// Знание. Понимание. Умение. – 2014. - №1 – С. 267-275
26. Полевая М.В. Социальная ответственность и прокрастинация личности // Саратовский источник. – 2015, С. 40-43
27. Рабатская Е.М. Прокрастинация – «эпидемия» в офисах. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.sibmedport.ru/article/7901-prokrastinatsija-epidemija-v-ofisah/>
28. Сайко Я.В. Исследование взаимосвязи между смысложизненными ориентациями и самооценкой личности студентов / Я.В., Сайко, Н.И. Гусякова

// Вестник челябинского государственного педагогического университета. – 2013. - № 10. – С. 208-217

29. Серый А.В. Применение теста смысложизненных ориентаций к диагностике актуальных смысловых состояний (новая концептуализация) / А.В. Серый А.В.Юпитов // Сибирская психология сегодня. – 2002. – С. 55-72

30. Серый А.В. Система личностных смыслов: структура, функции, динамика / А.В. Серый; науч. ред. М. С. Яницкий. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – 272 с.

31. Слижевский А.К Социально-психологический портрет личности предпринимателя/ А.К. Слижевский, А.Н. Слижевская // Инновационная экономика и общество. – 2016. - №3 (13). С. 102-107

32. Сморкалова Т.Л. Связь уровня выраженности прокрастинации и смысложизненных ориентаций у юношей и девушек / Т.Л. Сморкалова, Т.Г. Повалкович // Человеческий капитал. – 2017. - №7 (103). – С. 97-99

33. Тангарова М.Э., Макарова А.П. Гендерные особенности в преодолении прокрастинации. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://eduherald.ru/132-13277>.

34. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. - М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

35. Фьоре Н. Психология личной эффективности. Как победить стресс, сохранять концентрацию и получать удовольствие / Н. Фьоре. - Манн, Иванов и Фербер – 2013. – 206 с.

36. Черкасова Ю.С. Характеристика ценностных и смысложизненных ориентаций участников волонтерского движения (на примере центра волонтеров ВГУЭС) / Ю.С Черкасова, О.В. Бубновская // Международный студенческий научный вестник. – 2015. - №5(2). – С. 228-233

37. Черкасов Г.В. Психологический портрет предпринимателя: черты характера // Социогуманитарный вестник. – 2013. - № 3 (12). – С. 58-59

38. Черкасов Г.В. Психологический портрет предпринимателя: черты характера// Социогуманитарный вестник. – 2013. - № 3 (12). – С. 55-57

39. Шамсутдинова Л.Г. Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи/ Л.Г. Шамсутдинова // Под ред. Р.А. Валеевой.- Казань: Издательство «Бриг», 2015. - С.324-330

40. Шагидаева А.Б. Психологические аспекты предпринимательских способностей и их прикладное значение // Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. – 2017. - №4 (35). – С. 39-43

41. Шустова Н. Е. Смыслоразнозначные ориентации молодых людей с разной степенью выраженности прокрастинации // Гуманизация образования. – 2015. – № 6. – С. 40-44

42. Яницкий М.С. Ценностно-смысловая парадигма как основа постнеклассической педагогической психологии / М.С. Яницкий, А.В. Серый, Ю.В. Пелех // Философия образования. – 2013. - № 1. С. 175–186.

## Шкала общей прокрастинации К. Лэй

(General Procrastination Scale, C. Lay, GPS).

*Инструкция:* Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно или нехарактерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте 5-балльную систему ответов. 3 балла означает ответ «нейтрально» (утверждение никак Вас не характеризует). В колонке с правой стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

- 1 балл - в высшей степени нехарактерно
- 2 балла – в умеренной степени нехарактерно
- 3 балла – нейтрально
- 4 балла – в умеренной степени характерно
- 5 баллов – в высшей степени характерно

1	Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад	
2	Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать	
3	Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, независимо от указанной даты возврата	
4	Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели	
5	Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю	
6	Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки	
7	Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий - просто сесть и сделать их.	
8	Я, как правило, принимаю решения как можно скорее	
9	Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять	
10	Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку	
11	Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту	
12	Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи.	
13	Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу.	
14	Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано.	
15	Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо	
16	Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому Году в последнюю минуту.	
17	Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту	
18	Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела.	
19	Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра».	
20	Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устроюсь отдохнуть.	

### Обработка теста:

Подсчитывается общий показатель студенческой академической прокрастинации.  
 Перевернутые пункты: 3, 4, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 18, 20

## Шкала общей прокрастинации Тукмана

**Инструкция:** эта шкала сделана так, что вы можете отметить, насколько каждое утверждение, приведенное ниже, описывает Вас. Пожалуйста, напишите буквы слева от каждого утверждения, больше всего подходящего вам (описывающего вас). Пожалуйста, отвечайте по возможности честно и искренне.

СС – совершенно согласен,  
С – согласен,  
Н – неопределенно (трудно сказать),  
НС – не согласен,  
СН – совершенно не согласен.

- \_\_\_\_\_ 1) Я откладываю завершение дел без видимой причины, даже когда это очень важно.
- \_\_\_\_\_ 2) Я переношу на более поздний срок начало каких-либо дел, которые мне не нравятся.
- \_\_\_\_\_ 3) Если имеется конкретный срок, к которому нужно что-то сделать, я жду до последней минуты.
- \_\_\_\_\_ 4) Я откладываю принятие трудных решений.
- \_\_\_\_\_ 5) Я всегда откладываю на будущее совершенствование деловых навыков.
- \_\_\_\_\_ 6) Я умудряюсь найти оправдание для «ничегонеделания».
- \_\_\_\_\_ 7) Я посвящаю необходимое время даже нудным занятиям, таким как учеба.
- \_\_\_\_\_ 8) Я - неизлечимый растратчик времени впустую.
- \_\_\_\_\_ 9) Сейчас я растрачиваю время в пустую, но ничего не могу с этим поделать.
- \_\_\_\_\_ 10) Если работа попалась слишком трудная, я уверен, что могу это отложить на потом.
- \_\_\_\_\_ 11) Я даю себе обещание: если закончу дело, имею право расслабиться
- \_\_\_\_\_ 12) Если я планирую что-либо, то всегда следую плану.
- \_\_\_\_\_ 13) Даже если я ненавижу себя за то, что еще не начал действовать, это не помогает мне.
- \_\_\_\_\_ 14) Я всегда заканчиваю важные дела заранее, с запасом времени.
- \_\_\_\_\_ 15) Я остаюсь равнодушным, даже если знаю, как важно начать эту работу.
- \_\_\_\_\_ 16) Отложить что-то на завтра – это не решение проблемы.

### **Обработка теста:**

Подсчитывается общий балл шкалы. Исследования выявляют большой разброс данных – от 16 до 80.

Шкала содержит один фактор.

Перевернутые вопросы: 7, 12, 14, 16



## Приложение В

### Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьева)

**Инструкция:** Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.

14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения (перцентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) - полюсу ее отсутствия.

В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов.

Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 ( локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 ( локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

**Общая таблица результатов молодых предпринимателей по  
пройденным методикам на прокрастинацию и смысло-жизненные  
ориентации**

респондент №	пол	Прокрастинация К.Лэй	Прокрастинация Тукмана	Общ. Показатель ЖО	СЖО цели	СЖО процесс	СЖО результат	Локус контроля-я	Локус контроля-жизнь
1	ж	42	25	137	42	39	32	27	40
2	ж	63	56	95	31	29	20	19	29
3	м	38	28	131	39	38	32	26	41
4	м	66	59	99	40	27	25	25	27
5	ж	65	37	100	32	32	22	21	28
6	м	44	26	121	39	37	27	24	32
7	ж	64	42	120	37	34	30	24	40
8	м	71	45	109	38	29	29	22	32
9	ж	30	45	116	35	35	28	21	35
10	ж	55	45	103	37	27	24	22	31
11	ж	57	48	121	37	38	28	25	30
12	м	56	50	109	33	34	25	26	26
13	ж	60	51	83	25	23	20	18	26
14	ж	35	36	128	42	41	35	27	40
15	ж	69	45	113	32	38	29	22	34
16	м	73	51	85	23	22	20	16	32
17	ж	57	47	124	39	40	33	28	34
18	м	58	42	113	31	38	27	24	35
19	м	50	38	110	33	32	27	23	29
20	ж	66	56	99	31	26	24	21	32
21	ж	48	39	120	37	35	30	26	39
22	ж	52	46	86	32	19	18	19	23
23	ж	51	51	70	12	24	13	11	24
24	м	66	56	94	29	25	26	17	27
25	м	51	34	117	36	29	26	25	31
26	м	42	35	124	40	37	33	27	38

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**Департамент психологии и образования**

**ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ**

на выпускную квалификационную работу студента (ки) Школьников В.Д. Дмитриевича

направление подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Психологическое консультирование и психодиагностика», группа Б 4402

на тему: Смысло-жизненные ориентации молодых предпринимателей с разной степенью выраженности прокрастинации.

Руководитель ВКР: канд.соц.наук, доцент Департамента социальных наук ШИГН ДВФУ Лобода Оксана Витальевна.

Дата защиты ВКР «29» июня 2018 г.

Темы, выбранная Школьниковым В.Д. для исследования в рамках выпускной квалификационной работы, является не только актуальной, но и перспективной для исследования. В условиях современного кризиса в мире резко возрос интерес к социально-психологическим исследованиям предпринимателей малого и среднего бизнеса как потенциальной силы способной вывести мировую экономику из ямы экономического кризиса. Предприниматели успешно действуют в тех отраслях экономики, где необходимы высокая мобильность и адаптация к условиям продаж и услуг. В таких условиях организации и осуществления деятельности повышается внимание к показателям личной инициативы и активности человека, личной ответственности и самостоятельности, к возможностям его потенциала. В отечественной психологии последние годы идёт активное исследование особенностей личностного потенциала, самореализации личности предпринимателя как субъекта экономической деятельности. Однако таких исследований по-прежнему относительно немного, а исследований, которые были обращены на изучение успешных предпринимателей, – единицы. Смыслообразующий параметр в данном случае выступает совокупным фактором, определяющим эффективность, осмысленность деятельности, который влияет и на мотивацию, и на волевые качества. В какой-то мере предприниматель является, или



должен являться олицетворением этих качеств, что в контексте исследования увеличивает актуальность такой выборки.

В то же время, одним из факторов, который мешает человеку начать собственное дело, это откладывание принятия решения или важных дел на потом. Человек может при этом заниматься какими-либо бесполезными делами, вроде просмотра телевизора и социальных сетей, для этого существует специальный термин: прокрастинация. С таким явлением хотя бы иногда в жизни сталкивается практически каждый человек, что подтверждает актуальность исследований, направленных на изучение данного феномена. До определенного уровня прокрастинация является частью нормальной жизни, пока не начинает мешать человеку в осуществлении своих важных планов и становится основным типом поведения. Из-за этого человек либо отказывается от своих намеченных планов, либо пытается сделать все в самый последний момент, что может сказаться на конечном результате. Данный далеко не полный перечень вопросов подчеркивает актуальность исследования, проведенного В.Д. Школьниковым.

Характеризуя работу, следует отметить, что ее содержание соответствует выданному для исполнения заданию. Однако в процессе работы над выпускной квалификационной работой В.Д. Школьниковым частично соблюдался график проведения исследования. Это, конечно же, сказалось на качестве работы.

Тем не менее, представленная к защите бакалаврская работа представляет собой законченное исследование. Оригинальность текста составляет 80 %. Может быть допущена к защите и оценена на «хорошо».

Школьников В.Д. заслуживает присвоения квалификации «бакалавр» по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Психологическое консультирование и психодиагностика»

Руководитель ВКР канд.соц.н., доцент  
ДСН ШИГН ДВФУ

  
(подпись)

О.В.Лобода

«20» июня 2018 г.